

Domein:

CONDITIE

Thema:

SPRINT

Oefening:

SPRINTWESTRIJD À DEUX

Doel: verhogen sprintcapaciteit

1. Maak duo's van redelijk gelijk niveau. Kies een rustige, overzichtelijke, rechte route
2. De renners fietsen naast elkaar en vanaf een bepaald punt sprinten ze 15 seconden lang volle bak
3. De een probeert de ander te lossen. Renner kruipt in het wiel van de snellere sprinter
4. Na de sprint herstel van maximaal 1 minuut. Herhaal de sprint in totaal 3 à 6 keer
5. Tip: bij de duo's kiest één renner steeds het startpunt ('vanaf dat bord/huis/auto').

A: Achter elkaar starten, waarbij de winnaar van de vorige sprint op kop begint

B: In trio's (in combinatie met variant A)



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

Handen
onder in de
beugels

Bovenlichaam
stabil houden

Houd je lijn
tijdens de
sprint